



令和6年度

# 4月

# こんだてひょう



足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
9 火	とりとだいのそぼろどん		やさいのごまずあえ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 とり肉 高野豆腐 わかめ 油揚げ	米 油 ごま さとう	にんじん たまねぎ きやべつ ごぼう 干しいたけ もやし こまつな だいこん えのきたけ 長ねぎ さやいんげん しょうが	570 kcal	24.9 g
10 水	セサミトースト		トマトシチュー コーンドレッシングサラダ きよみオレンジ	牛乳 とり肉 いんげん豆	パン 油 ごま じゃがいも バター 小麦粉 さとう はちみつ	にんじん たまねぎ ピーマン きやべつ とうもろこし もやし きゅうり にんにく トマト セロリ 清見オレンジ	595 kcal	20.7 g
11 木	ごはん		さかなといかのかりんとあげ こうやどうふいりわふうサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 タラ いか 高野豆腐 わかめ とうふ 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも 米粉 でん粉	だいこん きやべつ にんじん こまつな しょうが たまねぎ 長ねぎ	587 kcal	28.5 g
12 金	ごはん		やさざかなのごまみそだれ よしのじる きりぼしだいこんとこんぶのおかかあえ	牛乳 さば とり肉 こんぶ とうふ かつおぶし	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	切り干し大根 きやべつ もやし しょうが にんにく だいこん こまつな こんにやく	597 kcal	27.8 g
15 月	チリビーンズサンド		パスタスープ スパイシーポテト きよみオレンジ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ	パン 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん きやべつ こまつな にんにく しょうが とうもろこし セロリ 清見オレンジ	580 kcal	25.9 g
16 火	ごはん		にくじゃが おかかふりかけ ごまあえ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ かつお節	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こんにやく しめじ さやいんげん きやべつ こまつな もやし しょうが	571 kcal	21.3 g
17 水	チキンカレーライス		まめとわかめのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 いんげん豆 たまご わかめ ヨーグルト	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	こまつな きやべつ にんじん きゅうり だいこん にんにく ごぼう こんにやく 長ねぎ しょうが	657 kcal	19.9 g
18 木	なのはなごはん		さかなのたつたあげ わふうサラダ とんじる	牛乳 もうかざめ たまご ぶた肉 とうふ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	こまつな きやべつ にんじん きゅうり だいこん にんにく ごぼう こんにやく 長ねぎ しょうが	667 kcal	27.8 g
19 金	スパゲティミートソース		オニオンドレッシングサラダ オレンジケーキ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご チーズ	スパゲティ 油 米粉 さとう バター	たまねぎ にんじん きやべつ きゅうり もやし にんにく しょうが オレンジジュース	686 kcal	27.7 g
22 月	たけのこごはん		ござかなのカレーあげ おかかあえ かきたまじる きよみオレンジ	牛乳 小いわし たまご とうふ 油揚げ かつお節	米 油 さとう 米粉 でん粉	たけのこ にんじん きやべつ さやいんげん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ しょうが 清見オレンジ	625 kcal	31.4 g
23 火	たまごとうどん		くきわかめのサラダ くさだんご	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ まわかめ きな粉	うどん 油 ごま 白玉粉 上新粉 さとう	たまねぎ きやべつ にんじん きゅうり だいこん しめじ こまつな 長ねぎ	653 kcal	26.2 g
24 水	ツナチーズホットサンド		はるきやべつのクリームシチュー ポテトのハニーサラダ	牛乳 とり肉 ツナ チーズ	パン 油 バター じゃがいも 米粉 はちみつ	たまねぎ きやべつ にんじん たまごたけ パセリ きゅうり とうもろこし セロリ	656 kcal	27.7 g
25 木	日本のきょうどりょうり ~ふくいけん~			牛乳 さば ぶた肉 大豆 油揚げ ちくわ 小豆 とうふ 粉寒天	米 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが だいこん にんじん しょうが ごぼう こんにやく にんにく 長ねぎ	699 kcal	33.1 g
	ごはん		さかなのみぞれやき こじわり ごじる みずようかん					
26 金	くろパン		とりにくのバーベキューソース コールスローサラダ イタリアンスープ	牛乳 とり肉 たまご チーズ	パン 油 さとう じゃがいも パン粉 はちみつ	きやべつ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし 長ねぎ こまつな しょうが りんご レモン汁 セロリ	586 kcal	29.8 g
30 火	せかいのりょうり ~ちゅうごく~			牛乳 ぶた肉 たまご 粉寒天	米 油 さとう 春巻きの皮 春雨 小麦粉 でん粉	にんじん ピーマン たけのこ しょうが にんにく とうもろこし 干しいたけ もやし 長ねぎ たまねぎ みかん パイン もも	677 kcal	23.4 g
	チャーハン		はるまき ちゅうかコーンスープ アンニンドウフ					



## 給食はしまりまーす!

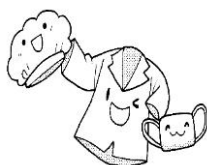
\*新1年生は、15日(月)から給食が始まります。



保護者の方へ

### 白衣の洗濯をお願いいたします

給食当番は、週末に白衣を持ち帰ります。白衣の洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、ボタンが取れそうになっている、ゴムがゆるんでいるところなどは、直していただくととても助かります。



### 旬を味わう給食紹介

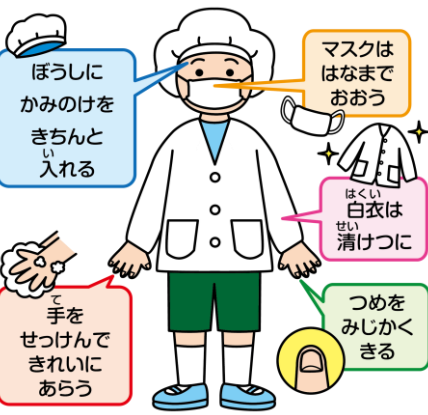
たけのこごはん



今月は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。

\*都合により変更になる場合があります。

給食当番は、せいけつなすがたではいぜんしよう!



ぼうしにかみのけをきちんと入れる

マスクははなまでおおう

はくい白衣はせい清けつに

つめをみしかくきる

手をせっけんできれいにあらう

せっけんでしっかり手あらいをしてからじゅんぴをしましょう。

